

## ABBIAMO MIGLIORATO LA PARTECIPAZIONE... proseguiamo

Un cordiale saluto ed un ringraziamento a tutti voi: Avisini, amici e a tutte le autorità presenti che avete accettato di partecipare a questo incontro Pre-Natalizio.

Nel febbraio scorso abbiamo tenuto la nostra



Assemblea a Palazzo Geremia e finalmente abbiamo visto la partecipazione di una cinquantina di persone. Molto più numerose del solito, se vogliamo confrontarci con gli altri anni, ma ancora lontani per dichiararsi contenti se guardiamo al numero, oltre 3.000, che costituiscono i soci effettivi che donano regolarmente.

Speriamo che l'aumento riscontrato quest'anno indichi solo un inizio a migliorare.

Già l'anno scorso vi chiesi scusa per essere monotono e ripetitivo in questo appello, pensavo fosse l'ultima volta, ma l'assemblea di febbraio scorso ha eletto il consiglio che mi ha ancora una volta riconfermato presidente e quindi per altri 4 anni mi dovrete sopportare.

Devo ringraziare il sindaco Andreatta che il Natale scorso, accogliendo

### Sommario

**pagina 1**

Abbiamo migliorato la partecipazione: proseguiamo...

**pagina 4**

Festa del Donatore

**pagina 6**

Il saluto ai coscritti del 1944

**pagina 9**

Avis di base Povo

**pagina 10**

Avis di baseSardagna

**pagina 13**

L'insolito tour

**pagina 15**

Avis del Trentino equiparata regionale

**pagina 18**

Progetto prevenzione cardiovascolare fra i donatori

**pagina 23**

Facsimile di convocazione di Assemblea annuale

**pagina 24**

Assemblea annuale ordinaria dei soci dell'Avis comunale di Trento



questa mia lamentela, ha offerto l'utilizzo del salone di rappresentanza di Palazzo Geremia per celebrare l'assemblea e forse questo, più del mio invito, ha contribuito ad invogliare una maggiore partecipazione e quindi anche per la prossima assemblea di febbraio 2010 chiederemo la disponibilità dei locali di Palazzo Geremia.

Dopo il convegno su "Sport e Salute" del 2008, anche quest'anno siamo riusciti ad organizzare un evento molto significativo anche perché per la prima volta siamo riusciti ad organizzarlo con altre Associazioni di Donatori: L'AIDO, donatori di organi e l'ADMO donatori di midollo. La "24 ore di nuoto" presso la piscina di Gardolo iniziata sabato 19 settembre alle ore 19,00 ha avuto come starter l'assessore provinciale allo Sport ed Istruzione Marta Dalmaso si è conclusa la domenica sempre alle 19,00 ed ha visto come ultimo staffettista l'assessore comunale allo Sport ed Istruzione Paolo Castelli. Alla 24 ore, che consisteva nel mantenere qualcuno in acqua in modo continuo, hanno



partecipato 339 staffettisti che hanno percorso 3038 vasche pari a 76 km circa.

Per il buon esito che ha avuto questa manifestazione dobbiamo ringraziare ancora una volta il Comune di Trento che, attraverso l'assessore allo sport Castelli e la sua segreteria ci hanno dato un grosso aiuto soprattutto nel pubblicizzare l'evento e nel prendere parte attiva alla 24 ore stessa. Un grazie anche alla Cassa Rurale di Trento e alla Cassa Centrale delle Casse Rurali per l'aiuto economico. La Cassa Centrale attraverso un suo funzionario, il dott. Andrea Gentilini, ci ha anche appoggiato con il proprio uf-



ficio stampa ed ha presenziato alla cerimonia di chiusura. Un ringraziamento a lettere maiuscole merita il sig. Nerio Danieli presidente della SDN Nuotatori Trentini con i suoi atleti e il gruppo di bagnini che oltre alla sicurezza hanno garantito per tutte le 24 ore il loro intervento nel caso non ci fossero concorrenti in acqua; uno di loro, Daniele Dissegna, ha percorso 280 vasche.

Vedremo se saremo in grado di ripeterla anche quest'anno, magari avendo l'aiuto, sempre difficile da ottenere, dei mass media nel divulgare l'evento.

In questi giorni abbiamo aderito alla maratona per Telethon nella raccolta di fondi per la ricerca sulle malattie genetiche. Una postazione di raccolta ce l'abbiamo anche qui e spero che, prima di andarsene la vorrete visitare, visto che la postazione esterna non ha avuto molto successo.

In un incontro dei giorni scorsi ho saputo che la Provincia di Trento sta destinando dei contributi significativi alla



ricerca e di questo, come trentini, ne siamo fieri.

Telethon destina oltre l'80% del ricavato delle varie raccolte alla ricerca finanziando progetti scelti da una commissione molto severa e competente, formata da una trentina di scienziati quasi tutti stranieri onde evitare qualsiasi sospetto di parzialità.

Uno dei ricercatori che ha superato questa difficilissima selezione è la dottoressa Michela Denti, ricercatrice



in Biologia Molecolare presso l'università di Trento, dove dirige il Laboratorio di Biologia e Biotecnologie dell'RNA del Centro Inter-dipartimentale per la Biologia Integrata (CIBio) ed oggi ha accettato di essere fra noi per illustrarci la sua attività.

Penso che la nostra mattinata sarà ricca ed interessante e per questo non voglio togliere altro tempo a chi mi seguirà.

Permettetemi però di raccomandarvi ancora una volta di essere vicini all'AVIS ed ai suoi dirigenti nei vari livelli. Di partecipare numerosi alle prossime assemblee in gennaio delle AVIS di Base e in febbraio delle AVIS Comunali.

Per la Comunale di Trento alcuni numeri:

Soci effettivi = 3174, nuovi che hanno fatto la loro prima donazione nel 2009 = 280. Hanno preso contatto con L'AVIS Comunale di Trento durante quest'anno sostenendo i primi esami in 536 di cui 77 rientri. Segno che la cultura della donazione è sentita anche sotto l'aspetto preventivo per il donatore oltre che per il beneficio verso il malato, ma non dobbiamo fermarci. Dobbiamo tutti impegnarci a diffondere questa cultura, dobbiamo convincere tutti che l'utilizzatore un domani potremmo essere noi o un nostro caro. Per tanti che si iscrivono, altrettanti smettono per vari motivi.

Nei mesi scorsi abbiamo spedito una lettera a tutti i responsabili delle scuole superiori per avere dei contatti, ma le risposte sono scarse. Sto anche aspettando risposte dalle nostre autorità provinciali alle quali ho chiesto incontri ancora dall'inizio anno, ma anche qui stiamo aspettando. ■

Natale 2009

Il Presidente

*Giovanni Menegaldo*



Registrazione Tribunale di Trento N. 694 del 1990  
PERIODICO DISTRIBUITO GRATUITAMENTE AI SOCI

Comunale di Trento  
Via Sighele, 7  
Tel. 0461.916173  
info@aviscomunale.trento.it

*Direttore responsabile*  
GIOVANNI MENEGALDO

*Hanno collaborato:* Aldo Degaudenz, Lorenzo Bettega, Giancarlo Ianes, Italo Levegghi, Giovanni Menegaldo, Chiara Radice, Fabrizio Zappaterra. *Le segreterie AVIS:* Rita Cestari, Isabella Ferrari e Sara Nicoletti - *Stampa:* Litotipografia Alcione - Lavis (Tn)



# FESTA DEL DONATORE

*Oratorio del Duomo, 13 dicembre 2009*

La tradizionale Festa del Donatore, organizzata sempre grazie all'impegno del Presidente dell'Avis di Trento, Gianni Menegaldo, rappresenta un momento importante di incontro fra i vertici associativi, alcune Autorità ed i donatori del territorio per la consegna delle benemerenze associative, attribuite in base alle donazioni ed agli anni di iscrizione, con l'intento di rafforzare il nostro senso di appartenenza all'Associazione, rinnovando i propositi di ogni socio alla disponibilità a donare per contribuire a salvare vite umane.

Con questa celebrazione ci rivolgiamo a tutta la popolazione trentina, per renderla consapevole del significato irrinunciabile della donazione di sangue e consolidare in essa i principi di solidarietà attiva e di educazione alla salute che ci animano, affinché si possano reclutare nuovi donatori di sangue in sostituzione di quanti hanno dovuto cessare. È lusinghiero il numero di nuovi donatori 2009, che al 31 di ottobre vedeva in tutta la provincia circa 1.000 soci alla loro prima donazione, a sostituire quelli anziani o ammalati.

I donatori in attività o anche quelli che hanno cessato per età o per malattia sono i migliori *testimonial* perché con il loro esempio sensibilizzano figli, parenti ed amici sull'importanza della donazione di sangue nella catena degli interventi sanitari per la cura delle più svariate malattie, tutte gravi.

L'AVIS collabora con le scuole, mediante l'offerta di interventi didattici per gli studenti di licei, istituti tecnici e professionali al quinto anno su tematiche legate alla generosità ed al volontariato: «*Dove c'è volontariato c'è spirito civico, fiducia negli altri, solidarietà. L'opera di volontariato giova a chi la riceve e arricchisce anche chi la svolge. Il volontariato può dunque considerarsi come attività sociale meritevole di protezione costituzionale, sia dal punto di vista delle modalità del suo esercizio, sia per il suo specifico contenuto*». Questo il pensiero del Presidente della

Repubblica Giorgio Napolitano espresso il 4 dicembre al Quirinale, in occasione della Giornata internazionale del volontariato.

Lo scorso 29 giugno, Papa Benedetto XVI, firmando l'Enciclica "Caritas in Veritate", ha sottolineato che se non c'è un impegno nella carità, dandosi da fare concretamente per gli altri, non c'è coerenza umana. La gratuità, dice il Papa, è necessaria perché non si può avere una visione solo produttivistica e utilitaristica dell'esistenza, mentre molte persone, oggi, tendono a coltivare la pretesa di non dovere niente a nessuno tranne che a se stesse.

È un messaggio che delinea bene l'impegno nel volontariato sociale e dei donatori di sangue.

L'obiettivo dell'AVIS non è solo quello di informare sull'eticità del volontariato i giovani per spingerli a compiere la loro prima donazione, bensì di informarli sulle modalità di diffusione e prevenzione di alcune diffuse malattie, orientando i loro stili di vita, come non sottoporsi a tatuaggi e piercing in ambienti non controllati, evitare rapporti sessuali a rischio, droghe ed alcool.

Da oltre dieci anni si diffondono notizie circa la possibilità di produrre sangue in vario modo in laboratorio, oggi, in particolare, mediante l'utilizzo di cellule staminali embrionali ottenute con la fecondazione in vitro: la strada per sostituire il sangue umano con elementi artificiali è ancora lunga ed impervia. Il sangue umano non può essere sostituito. Un impegno crescente dei donatori è e sarà fondamentale anche negli anni futuri per fronteggiare le richieste.

Gli obiettivi sanitari sempre più esigenti ed il costante invecchiamento della popolazione richiedono infatti quantità sempre maggiori di sangue e l'autosufficienza di anno in anno continua a spostarsi a livelli più elevati:

a) la Sardegna, nonostante l'altissima percentuale di donatori, è costretta ad importare 35.000 unità di emazie, a causa della diffusione fra la popolazione del morbo di

Cooley o Talassemia, una malattia ereditaria dell'emoglobina, che richiede un impegno trasfusionale impossibile da affrontare da sola;

- b) una regione tradizionalmente autosufficiente come la Toscana è stata messa in ginocchio in giugno a causa della tragedia dell'esplosione del vagone a Viareggio, con innumerevoli ustionati;
- c) l'Istituto Tumori di Milano, il fiore all'occhiello sanitario della Lombardia, la regione a maggior numero assoluto di donatori e donazioni, si è visto costretto a chiedere ai suoi dipendenti di donare sangue per i ricoverati;
- d) il riscontro del virus della febbre del Nilo (West Nile virus) nel sangue raccolto in una donatrice di Mantova, ha reso necessario sospendere per 28 giorni, a partire dal rientro, tutti i donatori che avessero soggiornato almeno una notte in tale città;
- e) numerose regioni soprattutto nel Sud dell'Italia continuano a lamentare carenza di donatori e donazioni, insufficienti per le esigenze locali.

Sono solo alcuni degli esempi delle difficoltà regolarmente affrontate dalle Associazioni di donatori per rifornire di sangue tutti gli ospedali d'Italia, soprattutto nei mesi estivi.

Il fabbisogno nazionale di sangue intero, secondo le indicazioni dell'Istituto Superiore di Sanità, è calcolato in 2.300.000 unità, mentre quello del plasma è di 850.000 litri.

Per raggiungere queste cifre i donatori dovrebbero essere almeno 1.300.000: ne mancano ancora quasi 200.000. Siamo perciò piuttosto lontani dall'autosufficienza, specie per i plasma derivati, per il cui fabbisogno è necessario ricorrere ancora all'importazione da paesi che non sempre li ottengono da donatori volontari periodici, e quindi soggetti a speculazioni commerciali ed a maggior rischio trasfusionale.

A Trento durante quest'estate la raccolta del sangue è stata spostata provvisoriamente a Villa Igea per sottoporre a ristrutturazione la Banca del Sangue; l'intervento doveva durare pochi mesi, viceversa si prolungherà oltre la primavera del prossimo anno con una riduzione della raccolta di plasma da aferesi, compensata, almeno in parte, da un aumento delle unità di sangue intero, che anche quest'anno subirà un aumento complessivo in provincia di circa 800-1000 unità.

Per AVIS la solidarietà, anche a scopo promozionale, si manifesta su diversi fronti, come nella raccolta di fondi per il terremoto dell'Abruzzo, che ha consentito l'acquisto dei mobili della Casa dello Studente, riedificata a L'Aquila dopo il terremoto, oppure collaborando dal 2001 con Telethon, per aiutare la ricerca nella cura delle malattie genetiche del sangue, come talassemia ed emofilia. Quattro sono i progetti adottati da AVIS e finanziati attraverso le tante iniziative di raccolta fondi organizzate nel corso dell'anno su tutto il territorio nazionale e che avranno il loro clou nel fine settimana dell'11, 12 e 13 dicembre, in corrispondenza della maratona televisiva che andrà in onda sulle reti RAI.



Nella scorsa campagna di raccolta fondi, nonostante la crisi economica, Telethon ha battuto il precedente record sia con la maratona televisiva di dicembre sia alla chiusura del bilancio, con un totale di 35 milioni di euro (di cui 300.000 raccolti da AVIS).

Ridare il sorriso e la speranza alle tante persone in attesa di una cura deve essere un impegno di tutti, che si sposa pienamente con i valori condivisi da AVIS.

In conclusione, accanto alla soddisfazione di aver fatto fronte pienamente a tutti gli obiettivi del 2009, come per Telethon anche per i dirigenti AVIS resta sempre la responsabilità di fare meglio l'anno successivo, sia nella raccolta di sangue e plasma, sia nel garantire il ricambio dei donatori, reclutando giovani coscienti dell'essenzialità di sangue e derivati come farmaci salvavita in tutti gli ospedali ed in innumerevoli situazioni patologiche.

Grazie di cuore per l'attenzione ■

Il Presidente AVIS Trentina  
dott. F. Zappaterra

# Il saluto ai coscritti del 1944



Il Consiglio dell'AVIS Comunale di Trento ha voluto ringraziare tutti i presenti per quanto hanno fatto per l'Associazione :

- ◆ in particolar modo i soci che hanno raggiunto nel 2009 i 65 anni di età e quindi per legge non possono più donare. A loro, oltre che quello dell'AVIS, va anche il ringraziamento di quanti, grazie al loro gesto, hanno potuto avere un miglioramento per la loro salute se non la vita stessa;



- ◆ un grazie anche a quanti hanno collaborato, durante l'anno, per la buona riuscita delle attività associative;
- ◆ grazie ai rappresentanti della Banca del Sangue per l'attenzione che rivolgono ai donatori;
- ◆ un grazie particolare al gruppo bagnini e alla società SND che ci hanno permesso, assieme all'AIDO e all'ADMO, di organizzare la 24 ore di nuoto.







Sono intervenuti anche l'assessore alle politiche sociali Violetta Plotegher e Paolo Castelli assessore allo sport e all'istruzione



Italo Leveghi ed il duo, hanno intrattenuto i presenti coinvolgendo tutti





I soci della classe 1944 erano gli ospiti d'onore della serata

## Un generoso “DONATORE” è andato avanti



Ha chiuso per sempre gli occhi, in silenzio, con grande dignità, senza mai un lamento, Beppino Pamato dopo una lunga e dolorosa malattia. “LUI” non è mai stato un donatore di sangue, due suoi figli, Lorena e Paolo, sì, ma è stato donatore di buon umore, di serena atmosfera con l’inseparabile armonica dalla quale, da una intensa vita, sgorgavano melodie delicate o toniche che toccavano il cuore e lo spirito dando così, anche un immediato beneficio alla vita quotidiana.

Beppino Pamato aveva iniziato con l’AVIS Comunale di Trento, un rapporto di vera amicizia e disponibilità, dando il personale contributo armonico alla cena di congedo dei donatori, classe 1942, messi in

“Pensione Forzata” al compimento dei 65 anni. Era davvero felice di poter dire, con il suo minuscolo strumento, **GRAZIE AMICI**, per ciò che avete fatto e donato per tanto tempo.

Anche a te caro Beppino, un forte grazie per le ore serene donateci. Noi ora ti immaginiamo “LASSU” mentre tuoni, oltre che per gli Angeli, anche per i nostri avisini convocati dal Gran Capo Supremo.

Diamo per scontato che ora sarai trattato bene per come meriti.

*Italo Leveghi*



## AVIS: GOCCE E NOTE DI SUCCESSO

di Giancarlo Ines



Lo spettacolo musicale proposto dall'Avis di Povo in occasione della Festa del Rosario ha avuto notevole successo.

I riflettori erano puntati sul cantante di casa "Cichito" assente dalle "scene" da oltre tre lustri e ritornato sul palco del Teatro Concordia grazie

all'intuizione avisina di volerlo nell'ambito della propria festa denominata "Gocce di allegria, note di colore".

Antonio Maule è stato il naturale regista – presentatore della serata, l'uomo che in una analoga circostanza aveva presentato, alla fine dei lontani anni sessanta, il giovane Cichito e che ora ad anni di distanza ha avuto l'occasione di ripresentarlo davanti al pubblico di casa.

Nonostante l'impetoso scorrere del tempo e le non ottimali strumentazioni a disposizione, Cico non ha certo tradito le aspettative dei numerosi nostalgici presenti in sala proponendo alcune tra le sue interpretazioni più conosciute quali: "la suocera Camilla", "signor Cannibale" e gli immortali "Rose rosse" e "La mia vita" – traduzione italiana della celebre "My way" di Frank Sinatra.

Il protagonista, coadiuvato da tre strumentisti che hanno lasciato pochissimo spazio a basi precostituite, ha

sciorinato il repertorio calibrandolo su due momenti diversi, intercalati dall'attore Mauro Bandera che ha proposto delle poesie umoristiche di Bruno Groff e dall'inedita performance delle Sorelle Bandiera, che hanno letteralmente strappato applausi e sorrisi fra gli intervenuti.

Lo spettacolo ha visto anche la proiezione di una breve carrellata fotografica dei protagonisti di UN SORRISO PER AVIS, accompagnata dalle note del cantante Tiziano Ferro, testimonial avisino e introdotte in apertura di serata dall'intervento del Presidente dell'Avis locale, Giancarlo Ines che ha illustrato le finalità dell'iniziativa, volta a costituire un richiamo forte, deciso e continuativo sul tema della donazione di sangue, sul senso dell'altruismo e della gratuità. ■



Avviso rivolto a tutti i soci donatori avisini: si prega di segnalare eventuali cambi di indirizzo. Abbiamo riscontrato infatti alcune anomalie che non garantiscono la continuità delle chiamate, né dell'invio della corrispondenza. Vi preghiamo di segnalare gli eventuali cambiamenti all'indirizzo [avistn@hotmail.it](mailto:avistn@hotmail.it) - tel. 0461-916173, oppure tramite gli incaricati sul territorio. Grazie!

## **– Memorial Bruno Degasperi –** **6<sup>a</sup> Edizione - 12 settembre 2009** **Categoria Pulcini** **Trofeo “Oggi a Te... domani all’Avis?”**



**L**a sesta edizione del torneo “Avis di Base di Sardegna” – Memorial Bruno Degasperi disputata in occasione dei festeggiamenti per il 40° di Fondazione della sezione, ha inaugurato un nuovo capitolo nella breve storia di questa manifestazione:

per la prima volta abbiamo varcato i confini della nostra regione, annoverando tra le squadre partecipanti la formazione A.S.D. Stella Azzurra proveniente da Vaprio d’Adda della provincia di Milano, a riconferma dei buoni rapporti con l’Avis di Base di Vaprio con la quale siamo gemellati dal 1972.

In un pomeriggio soleggiato e in condizioni ideali le quattro società iscritte, A.S.D. Stella Azzurra, U.S. Azzurra S. Bartolomeo, G.S. Sopramonte, e U.S. Sardagna hanno onorato l’evento sportivo, organizzato per ricordare la figura del Socio fondatore e Presidente onorario Bruno Degasperi scomparso nel marzo del 2006. L’istituzione del Trofeo “Oggi a Te ... domani all’Avis ?” ha conferito alla manifestazione un ulteriore riconoscimento sotto il profilo educativo e formativo nei confronti dei giocatori: il premio

assegnato va aldilà dei meriti prettamente sportivi, considerando oltre agli aspetti tecnici i comportamenti dei calciatori e dei loro Dirigenti quali presupposti per la sua assegnazione. Le partite disputate hanno messo in evidenza dei buoni collettivi e fasi di gioco davvero avvincenti, dimostrando la validità del lavoro svolto dalle Società nel settore giovanile, che contribuiscono in modo significativo allo sviluppo psico-fisico dei giovani atleti. Al termine, l’U.S. Sardagna si è aggiudicata per il secondo anno consecutivo il torneo, mentre il Trofeo “Oggi a Te ... domani all’Avis ?” è stato assegnato per estrazione all’U.S. Azzurra di S. Bartolomeo di Trento, a riprova della qualità delle formazioni partecipanti.

L’assegnazione delle rispettive coppe, medaglie e trofeo, è stata completata dalla distribuzione di un CD con materiale fotografico riassuntivo delle precedenti edizioni (2004 – 2005 – 2006 – 2007 - 2008).

Il pomeriggio sportivo si è concluso con le foto ricordo, il rinfresco offerto dall’Associazione organizzatrice e l’arrivederci alla prossima edizione. Breve appendice finale; dal campo sportivo è partito alla volta di Vaprio d’Adda il tedoro che simbolicamente ha dato inizio ai festeggiamenti della “Festa della Parrocchia” che per una settimana hanno allietato i cittadini di quella località.

Un doveroso ringraziamento agli sponsor della manifestazione, l’Avis Comunale di Trento, la Circostrizione di

Sardegna e la Cassa Rurale di Sopramonte per il sostegno finanziario; alla Sportiva di Sardegna il giusto riconoscimento per la gentile collaborazione e la disponibilità messa in campo anche in questa occasione. ■

La Direzione

La Direzione



In alto: foto di gruppo finale

In basso: tabellone riassuntivo con risultati e classifica

CALENDARIO PARTITE			CLASSIFICA FINALE	
1	PILLAGIERSA - AITTESA S. B.	0-0	1	SARDEGNA 7
2	SOPRAMONTE - AITTESA S. B.	0-2	2	PILLAGIERSA 3
3	PILLAGIERSA - SOPRAMONTE	0-0	3	ALCANTARA S. S. 2
4	SARDEGNA - AITTESA S. B.	2-1	4	SOPRAMONTE 2
5	PILLAGIERSA - SARDEGNA	1-1	<b>VINCITRICE TROFEO</b>	
6	SOPRAMONTE - AITTESA S. B.	0-0	AITTESA S. B.	



# Le formazioni partecipanti



1<sup>a</sup> classificata: U.S. SARDAGNA



2<sup>a</sup> classificata: A.S.D. STELLA AZZURRA



3<sup>a</sup> classificata: U.S. AZZURRA S.B.

a pari merito con



G.S. SOPRAMONTE



Coppe e Trofeo in palio

# L'insolito tour

## A spasso per le vie di Firenze alla scoperta dei suoi tesori nascosti

DI CHIARA RADICE

**A**bbiamo camminato a lungo per le strade di Firenze, attraversato i suoi ponti, sostato sotto i suoi loggiati, contemplando l'armonia delle forme dell'arte che essa racchiude... e ci siamo sentiti parte di essa, protagonisti di un *tour* che, con pacato garbo, ci ha accompagnato alla sua scoperta. Guardiamoci attorno: non siamo soli. Firenze è un crogiuolo di suoni, voci e anime, teatro senza sosta e vetrina luminosa per centinaia di visitatori che ripercorrono le orme di illustri antenati che, come loro, giunsero nel capoluogo toscano per bearsi delle sue bellezze. L'abitudine a visitare luoghi nuovi e città d'arte, sebbene possa vantare una secolare storia, raggiunse il suo momento di massimo fulgore durante il XVIII secolo, effervescente periodo che vide l'affermarsi della cultura e della scienza come mai prima di allora, sotto il benevolo influsso dell'Illuminismo. La preparazione dei giovani rampolli non si limitò più al mero nozionismo bibliografico di privati precettori, costretti tra le mura della dimora familiare o di un severo convento, ma richieste con maggior impellenza la conoscenza cosmopolita di un mondo sempre più "europeo", che solo l'esperienza diretta potevano garantire. Il *Grand Tour* divenne presto moda irrinunciabile, riversando ogni anno migliaia di nobili viaggiatori che scelsero la penisola italiana come luogo d'eccellenza dove apprendere le migliori lezioni: Roma, Venezia, Napoli e la Sicilia, ma anche la Toscana con Firenze, Siena e Pisa divennero presto tappe obbligatorie.

La lungimirante intraprendenza, così spontaneamente italiana nei suoi lampi di genio fecondo, colse al volo la ghiotta occasione di disporre quotidianamente di un vasto ed innamorato pubblico straniero, interessato a portare con sé non solo l'affettuoso ricordo d'impressioni, ma anche la loro tangibile memoria, che attestas-

se il loro passaggio e richiamasse costantemente profumi e colori del Bel Paese, una volta rientrati in patria, fosse questa la piovosa Inghilterra o la fredda Germania. Nacque così il *souvenir*, nella sua più verace e romantica accezione, un oggetto che accendeva nell'animo l'emozione che il viaggio aveva suscitato nel *tourist*. Ogni città si specializzò in una sua peculiare produzione, che la rendesse celebre ed indimenticabile all'estero: il micro-mosaico di Roma (fig. 2), il corallo di Napoli, il vetro di Venezia.

E Firenze? La culla del Rinascimento che vide l'astro fulgente di Leonardo e Michelangelo, patria degli Uffizi e del tesoro in essi custodito, fonte inesauribile d'arte e artisti che la resero unica, puntò proprio su questa sua peculiarità. Riscoprendo il tradizionale impiego dell'alabastro delle cave di Volterra, le botteghe degli scultori fiorentini, rinomati per la loro felice attitudine per la lavorazione d'ogni tipo di pietra, si dedicarono all'esecuzione di pic-



cole riproduzioni delle sensuali Veneri canoviane (fig. 1), di artisti locali come Francesco Carradori (fig. 3), o dei capolavori dell'antichità, che in quegli anni tornavano alla luce durante le numerose campagne di scavo avviate dai maggiori archeologi e *amateurs*, mettendole poi in vendita nei loro studi. La loro fama crebbe, così come le loro vendite: le guide dell'epoca, strumento indispensabile e fedele compagno per ogni *tourist* di ricercata cultura, riportavano nome ed indirizzo degli *atelier* di spicco del panorama fiorentino. L'attività, altamente redditizia, convinse molti giovani studenti dell'Accademia di Belle Arti ad intraprendere la carriera di copisti e scultori in alabastro; tra essi si distinse un giovane di origini trentine, Giovanni Insom, originario di Sanzeno, giunto a Firenze neanche ventenne per migliorare le sue rudimentali basi artistiche. La brillante carriera accademica gli permise d'essere ingaggiato come assistente dai fratelli Pisani, suoi professori nonché proprietari dello Studio più celebre dell'epoca, che annoverava tra i suoi frequentatori lo stesso Granduca di Toscana, Pietro Leopoldo d'Asburgo Lorena, ed altre illustri teste coronate. Il lungo periodo d'apprendistato gli fornì le conoscenze necessarie per aprire, alcuni anni dopo, un proprio *atelier*, *das Größte und schönste Studio von Florenz*<sup>1</sup>, come scriveva con malcelato orgoglio al Podestà di Trento Benedetto Giovannelli alla fine degli anni Venti del XIX secolo; forse non avrà detenuto il primato fra le botteghe, ma senza dubbio l'arte di Insom conquistò rinomanza ed ammirazione, attirando l'interesse della Granduchessa Elisa Baciocchi durante la parentesi napoleonica, che gli commissionò due eleganti sculture in marmo per palazzo Pitti.

Sebbene la storia abbia riservato al nostro scultore un immeritato silenzio dopo la sua morte, in Trentino è conservata una preziosa testimonianza della sua maestria: le collezioni di Castel Thun comprendono infatti un gruppo di otto statuine, probabilmente parte di un centrotavola monumentale, attribuite alla mano di Insom. I morbidi profili di nivei panneggi e la raffinata grazia squisitamente neoclassica restituiscono agli onori della cronaca il ricordo di questo nostro artista, adottato dalla comunità fiorentina, la quale gli concesse la cittadinanza per i meriti conseguiti, ma che serbò per tutta la vita l'affettuosa memoria delle sue origini e dei suoi territori, che lo portò ad instaurare dialo-

ghi con collezionisti e mecenati trentini.

Questo mio ultimo articolo, a metà strada tra la realtà fiorentina, di cui ho sempre parlato, e quella trentina, a cui appartengo, inaugura un anno che vedrà protagonista, in primavera, proprio Castel Thun, che riapre i suoi saloni e le sue collezioni al pubblico. Restano i racconti di un viaggio nei segreti di Firenze, luoghi nascosti in un gomitolo di stradine, tra mura di

mattoni e archi luminosi, fruscii di olivi e rumore di onde dell'Arno, che paziente scorre e ci parla di tempi che furo-

## Anche questa è Firenze

no, volti che vide, avventure che visse.

...ma come turisti a spasso per l'Italia, da oggi si torna in Trentino. ■



<sup>1</sup> «Lo studio più bello e grande di Firenze»



# Inaugurata la nuova sede AVAS a Còrdoba

**N**el mese di novembre, a Còrdoba in Argentina, è stata ufficialmente inaugurata la nuova sede della locale associazione AVAS (Associazione Volontari Argentini del Sangue), ospitata dal circolo trentino di Còrdoba, che ha messo a disposizione uno spazio riservato, completo di arredi ed impianti tecnologici necessari alla gestione della neonata associazione.

L'AVAS a Còrdoba è nata su interessamento e partecipazione dell'Avis del Trentino e della Associazione Trentini nel Mondo che hanno aderito, alcuni mesi fa, al progetto

lanciato dall'AVIS Nazionale Italiano sotto il nome di **L'AVIS E L'ARGENTINA: un legame di sangue che si rinnova.**

Il progetto propone la nascita di una associazione argentina che diffonda il valore della solidarietà umana, con specifico riferimento alla donazione di sangue volontaria, gratuita, anonima e periodica, sulla base della esperienza dell'AVIS in Italia.

In Argentina, infatti, non esiste una associazione di questo tipo; la carenza di sangue rappresenta un grosso problema sociale, specie per vasti strati di popolazione



Da sinistra: Alberto Denacimiento, presidente AVAS Nazionale, Gustavo Cristofolini, coordinatore AVAS di Còrdoba, Aldo Degaudenz, presidente Avis del Trentino, Federico Dallagiustina, rappresentante del Consolato Generale d'Italia a Còrdoba, Carlos Martinez Lopez, responsabile relazioni internazionali del vicerettorato della Università Nazionale di Còrdoba.

che si trovano in difficile situazione economica se non di estrema povertà.

Il progetto prevede lo sviluppo graduale dell'AVAS in alcune province pilota nelle quali si chiede la collaborazione delle AVIS Regionali italiane.

L'Avis del Trentino e l'Associazione Trentini nel Mondo,

È concretamente operativo dal mese di giugno 2009 e sta portando avanti, con il supporto del coordinatore Gustavo Cristofolini, un lavoro di sensibilizzazione presso i circoli trentini locali, le associazioni di emigranti italiani presenti sul territorio, per arrivare, gradualmente, a coinvolgere tutta la popolazione residente; nel contempo sono



Da sinistra: Sen. Aldo Degaudenz, presidente Avis del Trentino, prof. Dott. Gerardo D. Fidelio, vicerettore della Università Nazionale di Còrdoba, dott. Carlos Giorgini, direttore esecutivo presso l'Istituto di Ematologia ed Emoterapia della Università Nazionale di Còrdoba.

aderendo con convinzione agli obiettivi proposti dall'AVIS nazionale, hanno elaborato un progetto riservato alla provincia argentina di Cordoba nella quale sono presenti alcuni circoli di emigranti trentini molto attivi e disponibili; tale progetto prevede un adeguato intervento finanziario sviluppato su due anni, finalizzato a creare le condizioni di partenza per la nascita e lo sviluppo dell'AVAS a Còrdoba.

La provincia di Còrdoba, il cui capoluogo conta oltre un milione di abitanti e rappresenta la seconda città dell'Argentina dopo Buenos Ayres, ha una popolazione complessiva di oltre 3.300.000 abitanti, distribuiti su di una superficie di 168.766 Km<sup>2</sup> (più di metà di quella italiana).

Il progetto è finanziato dalla Provincia Autonoma di Trento, con il supporto economico anche della presidenza del Consiglio Regionale del Trentino-Alto Adige e di varie Avis di Base, Comunalì ed equiparate provinciali del Trentino.

stati avviati rapporti con l'Università Nazionale di Cordoba (la più antica e prestigiosa dell'Argentina), con il Consolato Italiano locale e con le autorità politiche ed amministrative nazionali e locali; tutto il lavoro viene svolto in collegamento con l'ing. Alberto Denacimiento, presidente dell'AVAS Nazionale Argentina.

In occasione della inaugurazione della sede è stato organizzato un incontro dei soci del circolo trentino locale, con rappresentanti di altri circoli e con responsabili del mondo politico e scientifico di Còrdoba.

Il rappresentante del consolato italiano, ha espresso l'interesse del console (assente per impegni in Italia) ed ha assicurato la piena collaborazione nei confronti dell'AVAS, considerati gli importanti obiettivi che persegue.

Il prof. dott. Gerardo D. Fidelio, vicerettore della Università Nazionale di Còrdoba, nell'evidenziare la notevole

esperienza acquisita dall'Università nel settore della raccolta di sangue e nella lavorazione degli emoderivati, ha manifestato l'interesse verso l'associazione e la volontà di collaborare attivamente.

L'ing. Alberto Denacimiento, presidente AVAS Nazionale, appositamente giunto da Buenos Ayres, ha focalizzato i problemi anche di natura economica che assillano lo sviluppo di AVAS, problemi che a Còrdoba non si manifestano, considerato il progetto avviato con il sostegno dell'Avis del Trentino e della Associazione Trentini nel Mondo.

Nel suo intervento Aldo Degaudenz, in qualità di presidente dell'Avis del Trentino e di responsabile del progetto AVAS a Còrdoba, ha portato il saluto del presidente dell'Avis Nazionale Vincenzo Saturni e della Associazione Trentini nel Mondo, Alberto Tafner.

"Gli obiettivi dell'AVAS", ha affermato, "sono molteplici, tra cui:

- creare un gruppo di donatori di sangue animati dalla volontà di donare in maniera anonima, gratuita e periodica per venire incontro alle esigenze della comunità locale;
- garantire la massima qualità del sangue raccolto e dei suoi emocomponenti;
- promuovere il principio della solidarietà che, per tradizioni ataviche, caratterizza il mondo dell'emigrazione italiana;
- collaborare con l'Università e con le altre strutture sanitarie per effettuare la chiamata dei donatori, in base alle necessità ed alle richieste;
- sensibilizzare la parte politico-amministrativa sulla necessità di sostenere le associazioni di volontariato sociale".

Ha concluso affermando che l'AVIS del Trentino e l'Associazione Trentini nel Mondo, che sostengono il progetto, e l'AVAS di Còrdoba non sono portatori di interessi economici propri o per conto di altri, ma si mettono a disposizione della comunità con mero spirito di servizio, per affrontare e risolvere, nel tempo, il problema dell'approvvigionamento del sangue che nel Servizio Sanitario dell'Argentina costituisce un problema aperto e molto sentito.

All'inaugurazione della sede hanno fatto seguito, nel giorno successivo, alcuni incontri riservati, promossi dal coordinatore Gustavo Cristofolini.

Il presidente Aldo Degaudenz ha, così, avuto modo di incontrare personalmente il dott. Carlos Giorgini, direttore esecutivo della Banca del Sangue dell'Università Nazionale di Còrdoba, il dott. Gabriel Pedetta, Segretario del Ministro della Salute del governo della provincia di Còrdoba, la dott.ssa Patricia Ferrero, capo del Dipartimento del Sistema Provinciale Sangue presso il Ministero della Salute del governo della provincia di Còrdoba, il prof. Dott. Gerardo D. Fidelio, vicerettore della Università Nazionale di Còrdoba ed il prof. Carlos Martinez Lopez, responsabile delle relazioni esterne per il vicerettorato della stessa Università.

Tutti hanno espresso apprezzamento per quanto AVAS sta realizzando ed hanno garantito collaborazione per quanto si riferisce alle rispettive competenze.

La presenza all'inaugurazione ed agli incontri successivi del rappresentate dell'Avis dall'Italia, è risultato molto importante.

Ha contribuito a fugare una strisciante impressione tra alcuni soggetti: quella che l'Avis (e l'AVAS) possano essere portatori di interessi per conto di enti o società esteri, impegnati nell'allargamento delle loro sfere di influenza di natura economica; l'aver chiarito che l'Avis, con i suoi valori, non persegue anzi rifiuta interessi di parte, ha consentito di recuperare piena fiducia e disponibilità alla collaborazione.

Lo stesso circolo trentino vede la possibilità di ampliare la propria presenza nella nostra comunità locale, anche attraverso il coinvolgimento di giovani che nell'AVAS, possono trovare nuovi spazi di impegno personale.

Ha contribuito, inoltre, a "caricare" i soggetti interessati, a dare autorevolezza e dignità al coordinatore, a garantire ai vari interlocutori presenti che le proposte loro presentate sono supportate ufficialmente dall'Italia, a fugare dubbi e perplessità latenti, ad aprire spazi per un migliore coinvolgimento dei giovani, a confermare che il progetto risponde ad obiettivi reali supportati dall'esperienza di oltre 80 anni di attività dell'AVIS in Italia.

Va precisato che l'Avis del Trentino Equiparata Regionale e la Associazione Trentini nel Mondo rappresentano la prima, concreta esperienza per la nascita ed il sostegno dell'AVAS in una provincia argentina. ■

*Aldo Degaudenz*



# Progetto prevenzione cardiovascolare fra i donatori

Siamo sempre pochi, cerchiamo almeno di restare sani) Dott. Fabrizio Zappaterra

## ***Sentimenti, emozioni e stress***

Lo stress è la risposta dell'organismo ad una richiesta effettuata su di esso dall'ambiente esterno o da diverse situazioni esistenziali, fisico biologiche e/o psico-sociali.

Fu il neuroendocrinologo Hans Selye a fornire, nel 1936, la prima definizione scientifica dello stress. Il termine era stato preso dall'ingegneria, che lo usava per indicare lo sforzo, la tensione cui veniva sottoposto un materiale. Selye osservò che animali da esperimento sottoposti a stimoli diversi pericolosi o minacciosi (*stressor*) manifestavano una ipertrofia corticosurrenale, atrofia del timo e delle ghiandole linfatiche ed ulcere gastriche; ne concluse che *lo stress è la risposta "strategica" dell'organismo nell'adattarsi a qualunque esigenza, sia fisiologica che psicologica, cui venga a esso sottoposto*. In altre parole, *è la risposta aspecifica dell'organismo a ogni richiesta effettuata su di esso*.

La reazione fisiologica da stress ha la funzione di mobilitare le risorse disponibili dell'organismo per fornirgli l'energia necessaria per adattarsi e reagire al variare delle circostanze..

Il processo biochimico che sprigiona si ripete nell'organismo, quotidianamente, tutte le volte che occorre e determina un aumento di attività di funzioni naturali stimulate da una serie di ormoni, in particolare adrenalina e noradrenalina.

Lo stress, di per sé, non rappresenta per l'organismo umano né un bene né un male è una risposta fisiologica normale e quindi, di per sé, è un dato positivo.

In effetti, il meglio della vita, contraddistinto da momenti di gioia, amore, attività sessuale, entusiasmo, euforia, ispirazione, creazione ecc., è spesso molto stressante ovvero fonte e consumo di un'enorme quantità di energia da stress. Ciò che avviene nell'organismo in quei momenti è un processo naturale *identico* a quello delle peggiori circostanze, quando si è in pericolo, sconvolti, depressi,

malati, ecc.

Lo stress è positivo se desiderato e dà la sensazione di poter dominare l'evento, di spendere bene la propria energia. Viceversa lo stress è negativo quando è indesiderato e sgradevole, provoca sensazioni d'insicurezza, disagio, soggezione, incapacità di gestire la situazione nonostante un grande spreco di energia.

Selye chiamò *distress* lo stress negativo ed *eustress* quello positivo.

## **La reazione o risposta di stress**

L'organismo umano affronta o sopporta le difficoltà, trovando l'energia necessaria tramite la *reazione di stress*, paragonabile a un innato meccanismo di adattamento che consente di adeguare le reazioni individuali all'imprevedibile variare delle circostanze. In tale processo si identificano tre fasi fondamentali che costituiscono la *General Adaptation Syndrome* (G.A.S.) ovvero "sindrome generale di adattamento": reazione di allarme, resistenza o adattamento ed esaurimento.

## **Prima fase: allarme**

L'organismo percepisce, a livello consapevole o inconsapevole, un fattore di stress inaspettato, nuovo o insolito, in grado di rappresentare una difficoltà o un potenziale pericolo. Il fattore di stress può essere di natura psicologica (accesa discussione, improvvisa preoccupazione ecc.), fisica (ondata di freddo violento, trauma, ecc.) o biologica (infezione, intossicazione alimentare, ecc.). Qualunque sia la causa, il meccanismo della reazione da stress è il medesimo con una azione sul sistema nervoso centrale e sull'ipotalamo; quest'ultimo provoca un'attivazione del sistema nervoso autonomo ed una complessa azione endocrina.

1. A livello centrale si liberano neurotrasmettitori quali serotonina, noradrenalina e dopamina; quest'ultima in particolare attiva l'immediata produzione di betaendor-

fine, potenti antidolorifici endogeni che innalzano la soglia del dolore e consentono di resistere a tensioni emotive, traumi o sforzi fisici più intensi di quanto sarebbe normalmente sopportabile.

2. I neurotrasmettitori attivano l'ipotalamo, una piccola area dell'encefalo che controlla la maggior parte delle funzioni organiche indipendenti dalla volontà (temperatura corporea, frequenza cardiaca, bilancio idrico, senso di fame e di sazietà, respirazione) agisce direttamente sul sistema nervoso autonomo con secrezione di catecolamine, *adrenalina* e *noradrenalina*, (in quantità dieci volte superiore del normale) dai surreni e dalle terminazioni ortosimpatiche.
3. L'ipotalamo secreta fattori di rilascio per l'ipofisi, inducenti la produzione di ormone antidiuretico (ADH) e corticotropo (ACTH). L'ADH, mediante la ritenzione idrica e la costrizione dei vasi aumenta la volemia (per fronteggiare possibili emorragie) e la pressione arteriosa.

L'ACTH agisce a livello corticale surrenale causando il rilascio di aldosterone e cortisolo. L'aldosterone agisce a livello renale stimolando il riassorbimento di sodio e acqua, contribuendo anch'esso ad aumentare il volume di sangue.

Il cortisolo aumenta la sensibilità al glucagone che stimola la gluconeogenesi (conversione delle proteine in zuccheri) e inibisce l'azione dell'insulina (insulino-resistenza). Come principali effetti collaterali del cortisolo vi è la riduzione della protezione gastrica con predisposizione all'ulcera e la distruzione dei linfociti con immunodepressione.

Queste modifiche ormonali causano un aumento del metabolismo mediante:

- costrizione dei vasi cutanei e aumentata sudorazione (il sudore freddo) accompagnata da facilitazione della coagulazione;
- costrizione dei vasi viscerali addominali (rene ed apparato digestivo);
- dilatazione con aumentata perfusione dei vasi muscolari;
- aumento della frequenza cardiaca con aumento della gittata cardiaca e della pressione arteriosa;
- broncodilatazione ed accelerazione del respiro;
- midriasi;
- iperglicemia da aumentata produzione di zucchero ed

inibizione del rilascio e dell'efficacia dell'insulina;

- aumento degli acidi grassi in circolo per effetto delle catecolamine e dell'inibizione dell'insulina;
- diminuita attività del sistema immunitario.

Il corpo si è preparato ad un evento eccezionale (reazione del *fuggi o combatti*). L'irrorazione arteriosa diminuisce anche nelle aree del cervello specializzate all'elaborazione delle informazioni e alla soluzione dei problemi a favore delle aree che danno risposte istintive e muscolari: prima di una prova impegnativa (esame, esibizione, ecc.) *si va nel pallone*, durante una discussione violenta si dicono spesso cose di cui poi ci si pente (... respirare profondamente e contare *lentamente* fino a 10, per riprendere il controllo di sé).

## Seconda fase: resistenza

Ogni reazione da stress perdura finché risulta necessaria la speciale prontezza e capacità d'azione, secondo percezioni basate, in gran parte, su fattori psicologici. È la fase in cui ci si adegua, bene o male, alle nuove circostanze e, in pratica, finché si percepisce il fattore di stress, l'organismo resiste. Durante questa fase permane l'attivazione dell'asse ipotalamo-ipofisi-surrene. Molte persone restano imprigionate in questa fase, caratterizzata da un ritmo cardiaco accelerato e da muscoli scheletrici tesi, anche dopo aver superato le difficoltà contingenti: sono i cosiddetti "iper-reattivi", i quali spesso lamentano l'incapacità di rilassarsi dopo un impegno importante, soffrono della cefalea da week-end e diventano facilmente consumatori abituali di sostanze eccitanti, come la caffeina o stupefacenti, come la cocaina, al fine di mantenere oltre i limiti naturali la fase di resistenza.

## Terza fase: esaurimento / recupero

Quando il "pericolo" viene percepito come superato o l'energia da stress comincia a scarseggiare, inizia la fase conclusiva che ha l'obiettivo di assicurare all'organismo il necessario periodo di riposo.

Se la fase di resistenza termina prima che tutte le riserve di energia da stress siano state consumate, la successiva fase di esaurimento è sentita come un profondo sollievo o un piacevole torpore (come dopo un emozionante avvenimento sportivo, una positiva discussione coniugale o un appagante rapporto sessuale).

Se, invece, la fase di resistenza è durata per molto tem-

po e l'energia da stress comincia a scarseggiare, si ha una sorta di resa dell'organismo, da cui possono derivare lunghi e debilitanti periodi di esaurimento che frequentemente comportano la necessità di usare sedativi artificiali, come farmaci o alcoolici.

Dal punto di vista biochimico, la fase di esaurimento è caratterizzata da una rapida diminuzione degli ormoni surrenalici nonché delle riserve energetiche, con ipotensione, ipoglicemia, astenia e depressione nervosa.

Il sistema parasimpatico riprende la predominanza sull'ortosimpatico per cui si ripristina il normale afflusso ematico nell'apparato digerente, nel rene, nel cervello e a livello cutaneo. La digestione degli alimenti si riattiva, il rene elimina i liquidi trattenuti, il calore accumulato viene dissipato attraverso la vasodilatazione cutanea.

La sindrome generale dell'adattamento è dunque il meccanismo difensivo con cui l'organismo si sforza di superare le difficoltà per poi tornare, al più presto possibile, al suo normale equilibrio. Essa può svilupparsi secondo due modalità:

1. *reazione da stress acuta*, di breve durata, consistente in una rapida fase di resistenza cui segue un quasi immediato e ben definito ritorno alla normalità (ad esempio, quando si scatta in velocità per raggiungere l'autobus e, appena saliti, ci si rilassa);
2. *reazione da stress prolungata*, con una fase di resistenza che può durare da molti minuti a giorni, settimane, anni e, per qualcuno, tutta la vita.

La principale causa del distress è la frustrazione come effetto delle contrarietà e dei fastidi della vita di tutti i giorni (lavoro, traffico, parcheggio, ecc.). Per questo motivo la maggior parte dei soggetti vive, quasi sempre, in una fase di resistenza da stress prolungata a cui, di tanto in tanto, si sommano episodi di reazione da stress acuta (come nel caso di una discussione col proprio partner o con un superiore).

La risposta allo stress è quindi un insieme di reazioni a catena che coinvolgono innanzitutto il sistema nervoso, il sistema endocrino ed, a lungo andare, il sistema immunitario, agendo di conseguenza su tutto l'organismo. La sensazione soggettiva è di affaticamento ed indebolimento generale. Insorgono facilmente malattie, i processi di crescita, ricambio e riparazione dei tessuti vengono ritardati. Lo stress può causare un aumento del livello degli ormoni androgeni, aggravando la caduta dei capelli e la comparsa di acne cutanea, particolarmente evidente nelle donne.

Rosenman e Friedman, ancora nel 1974 hanno poi identificato modelli comportamentali che differenziano le personalità di tipo A e B.

**Modello A:** soggetto impaziente, competitivo, combattivo, iperdinamico, vivace mentalmente, poco capace di riposarsi, che vuole raggiungere obiettivi ad ogni costo. Più frequentemente presentano la sindrome O.R.A. (Pancheri) e cioè ostilità, rabbia e aggressività che si associa ad un elevato rischio coronarico ed ipertensivo.

**Modello B:** soggetto calmo, calcolatore, che sa programmare e valutare, che non eccede, che conosce i propri limiti. Hanno minore rischio coronarico.

I soggetti con personalità di tipo A vanno incontro più facilmente a patologie organiche da stress prolungato.

## Emozioni e sentimenti

Le emozioni svolgono funzioni importanti: segnalano l'esistenza di pericoli fisici o psichici, orientano e guidano i pensieri e i comportamenti, consentono di ripensare e rivalutare nel presente esperienze del passato, contribuiscono a creare mantenere o sciogliere legami affettivi, inducono un processo di adattamento agli eventi.

Il sistema limbico è deputato al controllo dell'emotività ed utilizza a cascata gli stessi meccanismi biochimici analizzati per lo stress.

**INNAMORAMENTO:** nell'amore, negli affetti o nell'amicizia si possiedono dei desideri, nell'innamoramento è il desiderio a possedere.

Nel periodo d'innamoramento, si attenuano, per via biochimica, le capacità critiche e razionali. È un sentimento limitato nel tempo ad alcuni mesi o anni, poi subentrano altri sentimenti, come l'amore, l'affetto o l'amicizia.

**AMORE:** l'amore è un processo che vede coinvolti due, o più, soggetti in pensieri, sentimenti e azioni.

**GELOSIA:** è un sentimento che delimita ciò che appartiene da ciò che è invece indifferente o estraneo.

**RABBIA:** con la rabbia i pensieri corrono ad immagini di lotta o di vendetta. L'emozione rabbia è utile al fine di attivare le energie necessarie per affrontare e, se possibile, cambiare situazioni sgradite.

**POTERE:** il potere è la capacità di soddisfare i propri bisogni, facendoli prevalere rispetto a quelli degli altri.

**INVIDIA:** l'invidia è un sentimento di frustrazione nei confronti di altri che possiedono cose/persona/sentimenti desiderabili.



**SENTIMENTI E RISENTIMENTI:** si prova un sentimento verso un "oggetto" (persona, cosa o situazione) quando questo ci appare gradito e desiderato, o l'esatto contrario. Le aspirazioni deluse danno luogo ad un risentimento o ad un rancore.

I sentimenti e i risentimenti sostengono le relazioni: i primi spingono ad agire, i secondi alla passività.

**RANCORE:** all'amore deluso subentra il rancore (risentimento), che si manifesta con un'ostentata passività indispettita, ma la delusione può anche dare luogo ad una reazione attiva, sostenuta dall'odio (sentimento).

**EMOZIONI, SENTIMENTI E STATI D'ANIMO:** l'emozione (moto dell'animo) è una reazione affettiva (e secondariamente comportamentale) ad uno stimolo.

Mentre le emozioni puntualizzano la reattività agli eventi della vita, i sentimenti accompagnano in maniera più duratura e stabile gli investimenti affettivi.

Le emozioni spingono ad agire per soddisfare i propri bisogni e desideri. La rabbia fornisce la forza per difendere i propri interessi; la paura aggiunge velocità alla fuga da seri pericoli, o induce a chiedere aiuto per fronteggiarli. Infine il dolore e la tristezza sono stati d'animo a ricordo del vuoto lasciato da chi è stato tanto amato.

**GIOIA:** la gioia si prova quando un evento, a lungo ricercato o improvviso, risulta favorevole alla realizzazione di un obiettivo importante o di un sogno.

La gioia spesso si accompagna al desiderio di condivisione con le persone vicine

**PAURA:** La paura è l'emozione che si avverte in presenza di un pericolo, accompagnata da tremori, rigidità muscolare, secchezza delle fauci, pallore, sudorazione.

Come una spia luminosa, la paura segnala pericoli evidenti e nascosti spingendo a ricercare una difesa adeguata, come scappare, chiedere aiuto o prepararsi alla lotta.

La manifestazione estrema della paura è il terrore: il pericolo è grande, imminente e grave.

La paura consente la nostra sopravvivenza pertanto è bene imparare a considerarla una preziosa alleata che possiamo apprendere a gestire ed a utilizzare per la nostra protezione.

**DOLORE:** è un senso di costrizione nel petto, mancanza di forze e desiderio di chiudersi in se stessi dopo la perdita di qualcuno, o qualcosa, cui si teneva molto.

La perdita può riguardare una persona importante nella vita affettiva, un lavoro, un compagno di giochi sempre di-

sponibile a condividere esperienze piacevoli.

Quando il vuoto lasciato da questa perdita permane a lungo, il dolore assume la forma soffusa e durevole della tristezza.

**AMICIZIA:** è un sentimento fra due persone che condividono gusti ed affetti e sono pronte ad aiutarsi reciprocamente.

Una buona amicizia non è fatta solo di buone azioni, si può competere, misurarsi, gareggiare, sfottarsi mentre è fondamentale la stima l'uno per l'altro. Le amicizie, come gli amori, durano finché durano gli interessi concreti o psichici, che le sostengono.

## Disturbi da stress

Lo stress acuto non ha conseguenze nell'individuo sano mentre può averne nel cardiopatico.

Lo stress cronico può essere causa non solo di cardiopatia ma anche di patologie pluriorganiche.

Il Disturbo dell'adattamento è una risposta psicologica ad uno o più fattori stressanti identificabili che conducono allo sviluppo di sintomi emotivi o comportamentali clinicamente significativi, caratterizzati principalmente da insonnia, ansia e depressione.

Sulla base del criterio temporale si individua un Disturbo dell'Adattamento acuto, quando i sintomi durano meno di 6 mesi e cronico quando i sintomi durano 6 mesi o più in rapporto ad un fattore stressante cronico o comunque protratto o duraturo. Il Disturbo dell'Adattamento può essere innescato da un qualsiasi fattore stressante.

In base alla predominante sintomatologia si individuano i seguenti sottotipi di *Disturbo dell'Adattamento*:

- *Con Umore Depresso:* umore depresso, facilità al pianto, sentimenti di perdita di speranza;
- *Con Ansia:* irritabilità, preoccupazione, o irrequietezza, oppure, nei bambini, timori di essere separati dalle figure a cui sono principalmente attaccati;
- *Con Alterazioni della Condotta:* violazione dei diritti degli altri o delle norme o regole della società appropriate per l'età adulta (per esempio: assenze ingiustificate da scuola, vandalismo, guida spericolata, risse, inadempienza verso le responsabilità legali);
- *Non Specificato:* reazioni maladattative (per esempio: lamentele fisiche, ritiro sociale o inibizione sul lavoro o a scuola) a fattori psicosociali stressanti che non sono classificabili come uno degli altri sottotipi specifici.

Il coinvolgimento del sistema neurovegetativo agisce principalmente sul tubo digerente causando patologie quali la gastrite, la gastro-duodenite, l'ulcera peptica, il colon irritabile.

L'eccessiva stimolazione dell'asse ipotalamo-ipofisi-surrenale e del sistema renina-angiotensina-aldosterone provoca un'ipertensione arteriosa di base con crisi ipertensive ricorrenti; l'eccesso di cortisolo predispone l'insorgenza di un diabete mellito di tipo 2.

Le catecolamine liberate in seguito allo stress (o al fumo), associate al cortisolo, inducono la liberazione di ingenti quantità di acidi grassi e glicerolo dal tessuto adiposo, utilizzati dal fegato per la gluco-neogenesi e per la sintesi ulteriore di lipoproteine, mantengono quindi elevati i tassi di trigliceridi e colesterolo nel sangue che si depositano all'interno della parete dei vasi anticipando la malattia arteriosclerotica con secondaria vasculopatia coronarica, cerebrale o dei grossi vasi degli arti inferiori.

## Consigli pratici

I ritmi frenetici della società moderna inducono il cervello a diventare sempre più attivo e per sempre più tempo, così che egli farà sempre più fatica a rallentare i propri cicli (internet, TV, gioco d'azzardo, playstation, ecc.). Ciò impedisce il rilassamento, il sonno profondo e quindi il recupero, instaurando così la temibile escalation: distress - insonnia - disturbi della memoria e della concentrazione e del comportamento - patologie pluriorganiche.

Chiaramente se non si può pretendere di evitare tutte le situazioni stressanti, perché comunque fanno parte della vita, ma vanno attuate due strategie:

- l'utilizzo al meglio di tutto il tempo libero per consentire il recupero psico-fisico dell'organismo e la cura della

propria persona, evitando ulteriori impegni o fatiche nei momenti di riposo;

- la periodica, plurisettimanale dedizione a 30-40 minuti di attività fisica.

Le *attività fisiche moderate* fanno parte delle tecniche di rilassamento che hanno l'importante pregio di ottenere una salutare "decelerazione" del cervello, altrimenti difficilmente raggiungibile da chi è affetto da stress cronico. Lo scopo è ridurre i livelli di stress con il rilassamento muscolare, la respirazione profonda e l'assopimento tramite distrazione della mente dalle problematiche contingenti e stressanti.

Lo stress comporta tensione muscolare (difese muscolari), sia acuta che cronica. Inizialmente è interessata la muscolatura volontaria, successivamente la contrazione diviene cronica, quindi inconscia, e interessa anche la muscolatura involontaria. Ciò potrà comportare alterazione posturali che interesseranno tutto l'organismo e saranno in grado di generare, col tempo, innumerevoli disfunzioni muscolo-scheletriche e organiche (cefalea nucale da tensione, fibromialgie). Il sistema muscolare inoltre costituisce un sistema ad alta priorità: quando è attivato, gli altri sistemi, come quelli responsabili della percezione delle sensazioni, dell'attenzione, delle attività cognitive ecc., sono in stato di relativo blocco.

Da tutto ciò risulta evidente la necessità del corretto esercizio fisico per la salute globale.

L'azione positiva dell'attività fisica risiede nel suo contributo riguardo: rilassamento della tensione muscolare e quindi psichica, ripristino del controllo neurovegetativo e del corretto ciclo sonno/veglia, normalizzazione della pressione arteriosa, miglioramento del metabolismo e della respirazione, rinforzo del sistema immunitario, aumento rilascio di endorfine, miglioramento della capacità propriocettiva e della coordinazione motoria, consumo degli acidi grassi liberati in eccesso dalla reazione allo stress. Al contrario, un'attività fisica intensa aggiunge un ulteriore stress (psichico e fisico) a quello già esistente.



**Prossimamente:  
Sport**

# Facsimile di convocazione di Assemblea annuale

Ai delegati dell'Avis Tridentina  
Ai Presidenti delle strutture dell'AVIS Tridentina (Comunali e di Base)  
Ai componenti la Commissione Verifica Poteri

**Oggetto: convocazione Assemblea Ordinaria**

Il Presidente dell'Avis Tridentina Equiparata Provinciale, facendo seguito alla delibera del Consiglio Direttivo riunitosi in data ..., convoca l'Assemblea Ordinaria dei delegati (anno) presso ..., per il giorno .., alle ore 8 in prima convocazione ed alle ore 10 in seconda convocazione, per discutere il seguente:

## ORDINE DEL GIORNO

1. Nomina del Segretario dell'Assemblea
2. Saluto delle Autorità presenti
3. Insediamento Commissione Verifica Poteri e Comitato Elettorale
4. Relazione del Presidente sull'attività (anno)
5. Presentazione del Bilancio Consuntivo (anno) e Preventivo (anno + 1)
6. Discussione ed approvazione della relazione del Presidente
7. Discussione ed approvazione del Bilancio Consuntivo (anno) e Preventivo (anno + 1)
8. Presentazione della lista dei delegati all'Assemblea dell'AVIS superiore
9. Raccolta nominativi delegati per l'Assemblea Nazionale (Sede e data)
10. Apertura seggio per l'elezione dei delegati
11. Scrutinio
12. Varie

Schema di

## VERBALE DELL'ASSEMBLEA ...

Tenutasi il giorno ..... presso .....

Con il seguente Ordine del Giorno:

Sono presenti numero ..... su nr ..... delegati.

Sono rappresentati numero ..... su nr..... donatori Associati.

Viene eletto Segretario dell'Assemblea il Sig. ....

Sintesi della relazione del presidente (o allegata);

Consuntivo (anno) e preventivo (anno + 1);

*(Elenco candidati alle cariche sociali con voti riportati)*

Elenco delegati all'assemblea superiore;

Elenco nominativo dei soci al 31/12/2009.

Gli argomenti tutti ampiamente discussi dai partecipanti all'Assemblea vengono approvati.

IL SEGRETARIO  
(dell'Assemblea)

IL PRESIDENTE



# ASSEMBLEA ANNUALE ORDINARIA DEI SOCI DELL'AVIS COMUNALE DI TRENTO

## Venerdì 26 febbraio 2010 - ore 20,30

L'AVIS Comunale di Trento comprende:

Città di Trento, Cognola, Martignano, Mattarello, Povo, Ravina-Romagnano, Sardagna, Sopramonte, Villazzano

### *SOCI AVISINI ..... la partecipazione dà più forza ...*

Cari Soci,

il nuovo consiglio, eletto nella precedente Assemblea, ha iniziato il nuovo mandato ed ha bisogno del vostro aiuto per avere sempre nuove idee e portare avanti la missione che l'Associazione si aspetta: La diffusione e la conoscenza dell'importanza della donazione.

L'AVIS, come ormai sarete abituati a leggere, è forse una delle poche Associazioni che non chiede nulla ai propri iscritti se non l'impegno morale alla donazione quando chiamati, tuttavia:

- una volta all'anno lo Statuto prevede una Assemblea di tutti i soci per la discussione ed approvazione del bilancio consuntivo dell'anno appena trascorso;
- ogni quattro anni lo Statuto prevede che in tale Assemblea vengano rinnovate le cariche sociali.

L'occasione offerta da questo incontro è l'unica in cui chiunque può prendere la parola, avanzare delle critiche o portare consigli e proposte per migliorare l'attività.

Naturalmente l'Associazione Vi ringrazia per quello che già fate come Donatori, ma si aspetta qualcosa in più.

L'assemblea si terrà

**Venerdì 26 febbraio 2010 - presso Il Salone di Rappresentanza di Palazzo Geremia in Via Belenzani,**

messo a disposizione anche quest'anno dal sindaco Andreatta durante l'incontro Natalizio, nella speranza che questa disponibilità da parte dell'Amministrazione Comunale possa aumentare nell'Avisino il **desiderio di PARTECIPARE**.

**La convocazione dell'Assemblea è prevista per le ore 19.00 in prima convocazione e per le ore 20.30 in seconda con il seguente ordine del giorno:**

1. Nomina Segretario dell'Assemblea
2. Nomina del comitato elettorale
3. Relazione morale del Presidente
4. Interventi delle autorità presenti
5. Presentazione Bilancio consuntivo 2009 e preventivo 2010
6. Relazione del Collegio dei Revisori dei Conti
7. Discussione ed approvazione della relazione del Presidente
8. Discussione ed approvazione dei Bilanci consuntivo 2009 e preventivo 2010
9. Presentazione della lista dei delegati per l'Assemblea dell'AVIS Tridentina equiparata Provinciale e proposta delegati per Assemblea regionale e Nazionale
10. votazione della lista
11. Varie ed eventuali

Confido che sappiate trovare il tempo e la voglia di partecipare e per questo Vi saluto con un arrivederci.

### **NORME REGOLAMENTARI**

1. L'Assemblea è valida in prima convocazione se risultano presenti la metà più uno dei soci aventi diritto dell'AVIS Comunale di Trento; in seconda convocazione è valida qualunque sia il numero dei soci presenti.
2. Ciascun socio può essere portatore di una sola delega, di soci regolarmente iscritti, sulla quale dovrà apparire il numero della tessera del delegante.

*PS.: Per comunicare con noi vi ricordo che, oltre alla disponibilità ad incontrarci personalmente previo accordo con la segreteria (0461.916173), è sempre disponibile l'E-Mail (info@aviscomunale.trento.it).*

---

## DELEGA

Il sottoscritto .....

possessore della tessera Nr. .... delega il socio..... a  
rappresentarlo nell'Assemblea dell'AVIS Comunale di Trento del 26 Febbraio 2010.

Trento li, ..... Firma .....